

## Turvallisuus

Harjoituksissa lapsella tulee olla päällään asianmukainen varustus. T-paita, shortsit, trikoot tai jumppapuku sopivat voimistelutunneille. Kilpavoimistelijat pitävät päällään ihonmyötäistä voimisteluasua. Turvallisin tapa liikkua liikuntasalissa on paljaat varpaat, sukkaa emme käytä. Korut on syytä jättää harjoituksen ajaksi kotiin. Pitkät hiukset pidämme kiinni.

Harjoitusmatkoilla Käytämme pyöräilykypärää ja turvavyötä.

Jokainen Mäntsälän Voimisteliijoissa harjoitteleva

lapsi on vakuutettu Pohjolan Jumppaturva-vakuutuksella.

Ohjaajat ovat ensiaputaitoisia ja heillä tunneilla mukana vanhempien yhteystietolista.

hoitoa

Mikäli lapsi tai nuori vaatii lääkärin vasta illalla harjoitusten jälkeen, tulee siitä ilmoittaa välittömästi ryhmän ohjaajalle, joka osaa opastaa vakuutukseen liittyvissä asioissa. Kilpavoimistelijat on vakuutettu kilpailisenssin mukana tulleella vakuutuksella. Lisätietoja vakuutuksista saat osoitteesta [www.mantsalanvoimistelijat.fi](http://www.mantsalanvoimistelijat.fi).



## Pelissäännöt

Mäntsälän Voimistelijat on lasten ja nuorten laatus seura. Nuori Suomi on myöntänyt seurallemme Sinetin tunnustuksena laadukkaasta lasten ja nuorten toiminnasta. Oleellisena osana Sinettiseurann toimintaan kuuluu pelissäännöt. Ryhmien lapset tekevät yhdessä ohjaajien kanssa ryhmälleen sopivat pelissäännöt ohjaamaan toimintaa. Lasten vanhemmillakin on hyvä olla omat pelissäännöt. Kaikkia seuramme lasten vanhempia ohjaa yhteiset pelissäännöt. Lisäksi kilpajoukkueiden vanhemmat kokoavat omat pelissääntönsä.

Välitän ja vastaan lapsesta

Annan lapsen yrittää ja hyväksyn lapsen tuloksista riippumatta

Noudatan yhteisesti sovittuja pelissääntöjä

Huolehdin lapsen riittävästä levosta, ravinnosta ja kunnollisista liikuntavarusteista

Elän mukana ja kannustan terveellisiin elämäntapoihin

Maltan mieleni, annan ohjaajan ohjata

Puhun positiivisesti enkä kiroile

Innostan ja kannustan



## TERVEYS JA HYVINVOINTI MÄNTSÄLÄN VOIMISTELIJOISSA



Mäntsälän Voimistelijat

PL 45 04601 MÄNTSÄLÄ

[mantsalan.voimistelijat@msoynet.com](mailto:mantsalan.voimistelijat@msoynet.com)

p. 040 5137892



## Liikunta ja ulkoilu

Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt ja vastaavasti omaehtoisen arkiliikunnan määrä vähentynyt lasten ja nuorten keskuudessa. Kouluikäisen lapsen tulee liikkua vähintään 2 tuntia päivässä vähintään



10 minuuttia kerrallaan. Tämän lisäksi lapsen on hyvä harrastaa liikuntaa urheiluseurassa mukavassa oman taito- ja tavoitetaso mukaisessa ryhmässä osaavien ohjaajien opastuksella. Mäntsälän Voimistelijoiden ohjaajat kannustavat lapsia ja nuoria omaehtoiseen liikuntaan ja

ulkoiluun sekä itsenäiseen harjoitteluun kotona. Jumppakoulupassi ja liikuntaleikkikoulun vihko ohjaavat lapsen harjoittelua myös kotona ja kannustavat oppimaan uutta.

Lapselle on mielekästä liikkua ja ulkoilla oman perheen ystävien parissa. Lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan jo pienenä.

Lapsen kasvaessa koulu- ja harjoitusmatkat on hyvä tehdä pyöräillen tai kävellen. Reittiin on hyvä tutustua vanhempien kanssa etukäteen. Pyöräilykypärä on syytä muistaa!

Lasten ja nuorten ruutuaikaa television ja pelikoneiden parissa on syytä rajoittaa. lisäksi vanhempien on hyvä keskustella lasten kanssa viihdemedian asioista yhdessä.

Kasvava lapsi tarvitsee yhtäjaksoista unta noin 10 tuntia joka yö. Riittävä lepo helpottaa keskittymistä ja jaksamista päivän askareissa.

## Hygienia ja murrosikä

Liikunnalliseen elämäntapaan kuuluu omasta hygieniasta huolehtiminen. Omien harjoitusvarusteiden puhtaudesta tulee huolehtia. Lasta ja nuorta kannustetaan huolehtimaan itse omista varusteistaan. Lapsi opettelee yhdessä vanhempien kanssa varustehuoltoa ja peseytymistä ja huolehtii itse vaatteensa pesuun perheen yhteisten käytänteiden mukaisesti.



Ryhmissä keskustellaan myös murrosikään liittyvistä asioista.

Kuukautisten alkaminen vaikuttaa mm. esiintymistilanteisiin ja näistä asioista keskustellaan yhdessä ohjaajan kanssa. Nuoret opastetaan keskustelemaan asioista myös kotona omien vanhempien kanssa.



## Ravinto

Monipuolinen ja riittävä ravinto on lapsen kasvun, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Vanhemmilla on suuri rooli oikeiden ruokailutottumusten opastamisessa. Säännöllinen ateriarytmi yhdistettynä monipuoliseen ravintoon ovat hyvät tukipilarit.

Kasvikset ja täysjyvätuotteet kuuluvat terveelliseen ruokailuun maitotuotteita unohtamatta. Herkut kuuluvat erityisiin juhlahetkiin, eivät kilpailuihin ja tapahtumiin.



Harjoituksissa on hyvä olla mukana juomapullo. Paras janojuoma on ehdottomasti vesi. Kilpailuihin, leireille ja tapahtumiin tarvitaan joskus mukaan myös eväät. Hyvinä eväinä toimii esimerkiksi täysjyväleipä, mysliapatukka, juotava jogurtti tai hedelmät. Ne ovat helppoja kuljettaa ja nauttia sopivalla hetkellä.

